



UW Medicine

Cirugía de la mano o el brazo

Cómo prepararse, qué esperar y la atención de seguimiento

Este folleto explica cómo prepararse para su cirugía de la mano o el brazo. Incluye lo que puede esperar en sus visitas de seguimiento en la Clínica de la Mano en Harborview.

Antes de su cirugía



Preparándose

- Le daremos:
 - 2 paquetes de paños de clorhexidina para preparar su piel, con instrucciones sobre cómo usarlos.
 - Un folleto sobre cuándo debe de dejar de comer y beber antes de su cirugía.
 - Pregunte a su médico de atención primaria (PCP por sus siglas en inglés) si hay algo más que deba hacer para prepararse para esta cirugía.
 - Si tiene preguntas y su cirujano no está en la clínica ese día, podemos remitirle a su clínica de cuidados primarios, la clínica de urgencias o al departamento de emergencia.

Prepare su casa

Si puede, prepare un lugar en su casa donde podrá sentarse con la mano o el brazo en alto. Tenga una mesa pequeña junto a su silla o sillón reclinable para colocar agua, medicina y comida.

Después de su cirugía



Para su seguridad

- Un adulto responsable debe acompañarlo en su viaje a casa desde el hospital.
- Esta persona u otro adulto debe permanecer con usted durante las primeras 24 horas.



Inscríbese en eCare

UW Medicine eCare es una manera gratuita, segura y fácil de ingresar a su información médica y gestionar sus visitas a la clínica en línea.

Puede utilizar eCare para:

- Enviar mensajes y fotografías a su equipo de atención.
- Acceso a sus resultados de pruebas o análisis
- Imprimir sus referimientos
- Acceso a su expediente médico.

Para inscribirse en eCare:

- Visite el sitio web de eCare: <http://ecare.uwmedicine.org/prod01/accesscheck.asp>.
- O, envíe un mensaje de texto con la palabra "ecare" al 206.520.5000.

El dolor después de su cirugía

Es normal sentir dolor y malestar después de la cirugía. Mantener el dolor bajo control le ayudará a su cuerpo a sanar. Nuestro objetivo es reducir su dolor para que pueda realizar actividades ligeras sin dolor intenso.

Inmediatamente después de la cirugía, es posible que al principio no sienta dolor. Esto es debido a que recibió medicamentos anestésicos antes y durante la cirugía. El anestésico puede durar de 8 a 12 horas. Cuando este entumecimiento desaparece, el dolor puede aumentar rápidamente.

El control del dolor

Antes de la cirugía, hable con el médico acerca de sus opciones para controlar el dolor. Esto le ayudará a tomar una decisión clara sobre que medicamentos tomar y cuándo tomarlos.

A menos que el médico le indique lo contrario, utilice ambos acetaminofén (Tylenol) e ibuprofeno (Advil, Motrin) para controlar su dolor:

- **Antes** de que sienta dolor, empiece a tomar acetaminofén e ibuprofeno con regularidad. Establezca un horario que le funcione y cúmplalo. Esto le ayudará a controlar su dolor. Siga la dosis mencionada en los frascos.
- Cuando el dolor empiece, también puede usar la pastillas opioides que le receto el médico, si es necesario.

Opioides

Los opioides son medicamentos potentes. Le pueden ayudar a aliviar el dolor, pero también tienen efectos secundarios. A veces las personas se vuelven físicamente *dependientes* de ellos.

Ser dependiente significa tener necesidad de tomar más y más medicamento para obtener el mismo resultado. Alguien que depende de los opioides tendrá síntomas de abstinencia cuando deje de tomarlos.

Su necesidad de analgésicos fuertes debe disminuir unos cuantos días después de la cirugía. Muchas personas que se han sometido a una cirugía de la mano nunca necesitan tomar opioides. Si toma opioides, **no** los use como su única fuente de control del dolor.



Si tiene medicamentos opioides sin usar o caducados, puede:

Llevar el frasco al Kiosco recuperador:

Torre Central, Planta baja (ground floor)

Lunes a Viernes de 8:30 a.m. a 7:30 p.m.; fines de semana y días festivos 9 a.m. a 6 p.m.

Edificio Ninth & Jefferson

Lunes a Viernes de 8:30 am a 7 pm; los sábados de 9 am a 4:30 pm o, busque un lugar de devolución de medicamentos cerca de usted. Visite www.takebackyourmeds.org para una lista de lugares.

Su plan para las medicinas

Tome el acetaminofén e ibuprofeno con un horario regular y con una dosis constante. Los puede tomar al mismo tiempo, o escalonarlos. Este es el “núcleo” de su plan de control del dolor.

Ejemplo de un horario del medicamento

Es común tomar 2 pastillas de 500 mg de acetaminofén cada 8 horas y 1 pastilla de 600 mg de ibuprofeno cada 8 horas. Este es un ejemplo del horario:

6 a. m.	8 a. m.	10 a. m.	12 p. m.	2 p. m.	4 p. m.	6 p. m.	8 p. m.	10 p. m.	12 a. m.	2 a. m.	4 a. m.
●				●				●			
●				●				●			
☐				☐				☐			

● Acetaminofén 500 mg ☐ Ibuprofeno 600 mg

¿Cómo tomar y disminuir los opioides?

Un dolor fuerte que no se disminuye con otros métodos puede tratarse con un opioide como es el *oxycodone*. Los opioides son tomados **para un dolor intenso** según sea necesario cada 4 a 6 horas. La etiqueta en el frasco de opioides indica la dosis máxima (la más alta) que puede tomar:

- **Nunca tome más de la dosis máxima que su proveedor recetó.**

Tomar demasiado del opioide causa paro respiratorio. Incluso puede provocar la muerte.

- Si su dolor está bajo control, tome menos de la dosis máxima.

El dolor disminuirá rápidamente en los días posteriores a la cirugía. Cada día tome menos medicina opioide. Esto se llama *reducción gradual* o *destete* de la dosis.

Para reducir gradualmente la dosis de opioides puede:

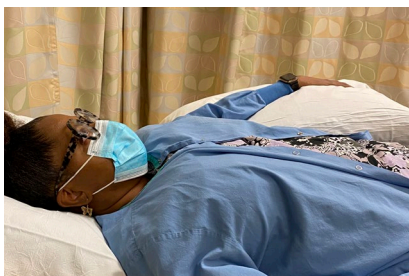
- Disminuir la dosis can vez; o
- Esperar más tiempo entre cada dosis.

Su objetivo es dejar de necesitar los opioides y tomar otras medicinas y métodos de control del dolor. Llame a la clínica con sus preguntas.

Una enfermera muestra cómo apoyar el brazo y la mano afectados sobre una almohada para mantenerlos elevados por encima del nivel del corazón.



Sentada



Recostada

Otras formas de aliviar el dolor

Los analgésicos solo ayudan con la comodidad. No curan. Para ayudar a su cuerpo a sanar y disminuir el dolor, la hinchazón y los hematomas:

- Planee descansar durante 48 después de la cirugía.
- Durante 24 a 48 horas, mantenga la mano y el brazo afectado por encima del nivel del corazón tanto como pueda. Descanse su brazo sobre una almohada mientras está sentado en una silla o sofá. (Vea las fotos en la página 4.)
- No espere a sentir dolor antes de comenzar a descansar o levantar el brazo. Demasiada actividad, o permitir que el brazo se cuelgue, causará que el dolor se acumule y puede ser difícil volver a la normalidad.
- El frío también puede reducir la hinchazón y el dolor. Puede usar bolsas de hielo, compresas frías y otros artículos congelados:
 - **No** aplique hielo directamente sobre su piel. Coloque una toalla limpia en su mano o brazo y coloque el hielo encima de la toalla.
 - Use una compresa fría por solo 20 minutos a la vez.
 - Está bien aplicar hielo sobre las férulas y el vendaje. Asegúrese de que permanezcan secos.

Suturas

- Sus suturas permanecerán en su lugar durante al menos 14 días. Es posible que las retiremos en su primera visita de seguimiento a la clínica, aproximadamente 2 a 3 semanas después de la cirugía.
- Traiga su propio analgésico o Tylenol cuando venga a retirar la sutura. No guardamos analgésicos en nuestra clínica.

Cuidado de la incisión

- Mantenga la incisión seca.
- **No** aplique ungüento o crema a menos que su proveedor de atención médica lo autorice.
- **No** sumerja su incisión en agua hasta que esté completamente curada y seca.
- Cuando ya no use el yeso o la férula, revise su incisión todos los días para ver si hay signos de infección (consulte “Cuándo llamar” en la página 5).
- Pregunte a su cirujano cuándo puede mojarse la mano o el brazo y quién debe cambiar los apósitos.

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Llame a su médico o proveedor de la salud si tiene cualquier pregunta o inquietud.

Farmacia Ortopédica para pacientes ambulatorios de Harborview.

Si tiene preguntas acerca de sus medicinas, llame a nuestra línea de correo de voz de lunes a viernes de 8 a.m. a 4:30 p.m. al **206.744.8701** (o llame gratis al 877.744.3718) Deje un mensaje detallado y un farmacéutico le devolverá la llamada.

Clínica de la Mano de Harborview

Entre semana de 8 a.m. a 4 p.m., llame al 206.744.4263. Presiones 2 cuando escuche la grabación.

Línea de la enfermera de UW Medicine

Después del horario de atención regular, los fines de semana y festivos llame al 206.744.2500.

También puede enviar su pregunta por un mensaje en eCare (consulte "Registrarse en eCare" en la página 2).

Actividades

A partir de las 48 horas posteriores a la cirugía, puede comenzar a realizar algunas actividades ligeras. Su equipo de atención le dará instrucciones. Haga preguntas si algo no está claro.

Conducir

- **No** conduzca mientras esté tomando opioides. El medicamento puede afectar su juicio y su tiempo de respuesta, lo que hace que el conducir sea peligroso.
- En el estado de Washington, es legal el conducir cuando tiene un yeso. Depende de usted decidir si puede manejar con seguridad.

Terapia ocupacional

Puede recibir terapia ocupacional como parte de su rehabilitación. Su médico puede darle una receta para tener terapia en Harborview o en un lugar cercano a su casa.

Cuándo llamar

Llame a la enfermera o clínica si tiene:

- Hinchazón nueva y repentina
- Dolor intenso y nuevo
- Tiene fiebre de 101.5°F (38.6°C) o más alta
- Enrojecimiento, hinchazón o supuración del sitio de la incisión
- Una sensación de frío en la extremidad que se sometió a la cirugía
- Un color pálido o azul en la extremidad que se sometió a la cirugía
- Nuevo entumecimiento u hormigueo en la extremidad que se sometió a la cirugía.

Visitas de seguimiento

Sus visitas de seguimiento serán:

- 2 a 3 semanas después de la cirugía
- 6 semanas después de la cirugía
- 3 meses después de la cirugía
- Según lo aconseje su médico

Hand or Arm Surgery

How to prepare, what to expect, and follow-up care

This handout explains how to prepare for your hand or arm surgery. It includes what to expect at your follow-up visits at Harborview Hand Clinic.

Before Your Surgery



Getting Ready

- We will give you:
 - 2 packages of chlorhexidine cloths to prepare your skin, with instructions on how to use them
 - A handout on when you need to stop eating and drinking before your surgery
- Ask your primary care provider (PCP) if there is anything else you need to do to prepare for this surgery.
- If you have questions and your surgeon is not in clinic on that day, we may refer you to your primary care clinic, urgent care, or the Emergency Department.

Prepare Your Home

If you can, set up a place in your home where you will be able to sit with your hand or arm up. Have a small table next to your chair or recliner for water, medicine, and food.

After Surgery



For Your Safety

- A responsible adult must be with you on your ride home from the hospital.
- This person or another adult must stay with you for the first 24 hours.



Sign Up for eCare

UW Medicine eCare is a free, secure, and easy way to access your health information and manage clinic visits online.

You can use eCare to:

- *Send messages and photos to your care team*
- *Access test or lab results*
- *Print your referrals*
- *Access some of your medical records*

To sign up for eCare:

- *Visit the eCare website: <http://ecare.uwmedicine.org/prod01/accesscheck.asp>.*
- *Or, text the word "ecare" to 206.520.5000.*

Pain After Surgery

Some pain or discomfort is normal after surgery. Keeping pain under control will help your body heal. Our goal is to reduce your pain so that you can do light activities without severe pain.

Right after surgery, you may have no pain at first. This is because you may receive numbing medicines before and during surgery. The numbing medicine can last 8 to 12 hours. When this numbness wears off, pain may increase quickly.

Pain Control

Before surgery, talk with your doctor about your pain control options. This will help you make clear decisions about what medicines to take and when to take them.

Unless your doctor tells you otherwise, use both acetaminophen (Tylenol) and ibuprofen (Advil, Motrin) to control your pain:

- **Before** you have pain, start taking acetaminophen and ibuprofen on a regular basis. Set a schedule that works and stick to it. This will help control your pain. Follow the doses given on the bottles.
- When the pain starts, you can also use the opioid pills your doctor prescribed, if needed.

Opioids

Opioids are strong medicines. They can help lessen pain, but they also have side effects. Sometimes people become physically *dependent* on them.

Being dependent means needing to take more and more of the medicine to get the same results. Someone who is dependent on opioids will have withdrawal symptoms when they stop taking them.

Your need for strong pain medicine should lessen within a few days after surgery. Many people who have hand surgery never need to take opioids. If you do take opioids, do **not** use them as your only source of pain control.

Your Medicine Plan

Take your acetaminophen and ibuprofen on a regular schedule and at a consistent dose. You can take them at the same time, or stagger them. This is the “core” of your pain control plan.

Sample Medicine Schedule

It is common to take 2 acetaminophen 500 mg pills every 8 hours and 1 ibuprofen 600 mg pill every 8 hours. Here is a sample schedule:

6 a.m.	8 a.m.	10 a.m.	12 p.m.	2 p.m.	4 p.m.	6 p.m.	8 p.m.	10 p.m.	12 a.m.	2 a.m.	4 a.m.
●				●				●			
●				●				●			
□				□				□			

● Acetaminophen 500 mg □ Ibuprofen 600 mg



If you have unused or expired opioid medicines, you can:

Take the bottle to a Harborview Take-Back Kiosk:

Ground Floor, Center Tower
Weekdays 8:30 a.m. to 7:30 p.m.; weekends and holidays 9 a.m. to 6 p.m.

Ninth & Jefferson Building
Weekdays 8:30 a.m. to 7 p.m.; Saturdays 9 a.m. to 4:30 p.m.

Or, find a Medicine Take-Back Location near you. Visit www.takebackyourmeds.org for a list of locations.

How to Take and Taper Opioids

Strong pain that does not lessen with other methods can be treated with an opioid such as *oxycodone*. Opioids are taken **for severe pain** as needed, every 4 to 6 hours. The label on the opioid bottle gives the maximum (highest) dose you can take:

- **Never take more than the maximum dose your provider prescribed.** Taking too much opioid can cause breathing to stop. It can even cause death.
- If your pain is under control, take less than the maximum dose.

Your pain will lessen quickly in the days after your surgery. Take less opioid medicine each day. This is called *tapering* or *weaning* your dose.

To taper your opioid dose, you can either:

- Take smaller doses each time; or
- Wait longer between doses.

Your goal is to no longer need opioids and to use other medicines and methods of pain control. Call the clinic with any questions.

Other Ways to Ease Pain

Pain medicines help only with comfort. They do not heal. To help your body heal and to lessen pain, swelling, and bruising:

- Plan to rest for about 48 hours after surgery.
- For 24 to 48 hours, keep your affected hand and arm above the level of your heart as much as you can. Rest your arm on a pillow while you are sitting in a chair or couch. (See photos on page 4.)

A nurse shows how to prop your affected arm and hand on a pillow to keep them above the level of your heart.



Sitting



Lying down

- Don't wait to feel pain before you start resting or raising your arm. Too much activity, or allowing the arm to hang down, will cause pain to build up and it may be hard to get back on track.
- Cold can also reduce swelling and pain. You can use bags of ice, cold packs, or other frozen items:
 - Do **not** put ice directly on your skin. Place a clean towel on your hand or arm and put the ice on top of the towel.
 - Use a cold pack for only 20 minutes at a time.
 - It is OK to apply ice over splints and dressing. Make sure they stay dry.

Sutures

- Your sutures will stay in place for at least 14 days. We may remove them at your first follow-up clinic visit, about 2 to 3 weeks after surgery.
- Please bring your own pain medicine or Tylenol when you come for suture removal. We do not keep pain pills in our clinic.

Incision Care

- Keep your incision dry.
- Do **not** apply ointment or cream unless your healthcare provider says it is OK.
- Do **NOT** soak your incision in water until it is fully healed and dry.
- When you no longer wear the cast or splint, check your incisions every day for signs of infection (see "When to Call" on page 5).
- Ask your surgeon when you can get your hand or arm wet and who should change the dressings.

Activities

Starting 48 hours after surgery, you can start to do some light activities. Your care team will instruct you. Ask questions if anything is unclear.

Driving

- Do **not** drive while taking opioids. The medicine can affect your judgment and response time, which makes it unsafe to drive.

- In the state of Washington, it is legal to drive when you have a cast. It is up to you to decide if you can drive safely.

Occupational Therapy

You may have occupational therapy as part of your rehabilitation. Your doctor may give you a prescription to have therapy at Harborview or at a therapy facility near your home.

When to Call

Call the nurse or clinic if you have:

- Sudden new swelling
- Severe or new pain
- 101.5°F (38.6°C) or higher
- Redness, swelling, or drainage from your incision site
- A cold feeling in the limb that had surgery
- A pale or blue color in the limb that had surgery
- New numbness or tingling in the limb that had surgery

Follow-up Visits

Your follow-up visits will be:

- 2 to 3 weeks after surgery
- 6 weeks after surgery
- 3 months after surgery
- As your doctor advises

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have any questions or concerns.

Harborview Outpatient Orthopedic Pharmacy

If you have questions about your medicines, call our voice mail line weekdays, 8 a.m. to 4:30 p.m. at **206.744.8701** (or call toll free: 877.744.3718). Please leave a detailed message and a pharmacist will call you back.

Harborview Hand Clinic

Weekdays between 8 a.m. and 4 p.m., call 206.744.4263. Press 2 when you hear the recording.

UW Medicine Nurse Line

After hours and on weekends and holidays, call 206.744.2500.

You may also send your question in an eCare message (see “Sign Up for eCare” on page 2).